

## CONTENTS

- 2 親子の食育 県産食材を使ったお弁当「楽しんでできるお魚レシピ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1  
ブラジル・アルゼンチン沖縄県人移民100周年
- 8 特集2  
簡単・安心・エイズ検査
- 10 特集3  
建設産業内の職種転換をサポート
- 12 沖縄の季節の光りと色と〜感じたことを描くこと〜「琉球の美しい女(ひと)」
- 14 頑張っている人の現場訪問  
株式会社リセ 佐久田一見さん
- 16 県の動き1  
「沖縄21世紀ビジョン(仮称)」
- 17 県の動き2  
「水難事故をなくそう!」
- 18 情報ひろば お知らせ
- 20 わたししまの情熱キーパーソン  
「南城市」「西原町」

### 沖縄県広報誌「美ら島沖縄」について

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」は、県の施策や情報をわかりやすく県民のみなさまにお伝えする冊子です。公共機関や学校、銀行、病院など多くの方が利用する施設でご覧になることができるほか、沖縄ファミリーマートの店舗で無料配布しています。

本号とバックナンバーは県広報課のホームページでご覧になれます。

沖縄県知事公室広報課 TEL.098-866-2020  
http://www.pref.okinawa.jp/churahome/



「ほら、いつも唐揚げにしているグルクンよ。沖縄の魚と

し、パチパチと音が出たタイミングで調味料を流しかけます。表面がこんがり焼けたところで完成!途中、軽い油ハネもありましたが「とっても楽しかった!」と満足顔のあずみさん。達成感に満ちた笑顔がこぼれます。切り口を飾る、野菜の彩りも素敵です。「お魚料理じゃないみたい、」



めてです。「どんな味になるのかなあ」。ちよっぴりドキドキしながら

挑戦者のあずみさん(小三)は大好好き。でも生の魚に触れるのは初めてです。

お魚大好き!  
きれいに巻いて  
可愛くしたいな



田場さん親子(那覇市)

### チェック!

総カロリー 559kcal

#### ★グルクンのロール焼き 173kcal

【材料】  
グルクン100g、にんじん10g、アスパラガス10g、酒小さじ1、塩少々、タレ(砂糖大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2、みりん大さじ1/2)

#### 【作り方】

- ①グルクンは三枚におろし、小骨を抜き取り、塩少々と酒をふっておく。
- ②にんじんとアスパラガスは巻きやすいように棒状にカットし、それぞれを水の入った耐熱皿に入れて、にんじんは約40秒、アスパラガスは約30秒ほどレンジで温める。
- ③タレの調味料を全て合わせ、砂糖を溶かしておく。
- ④グルクンで野菜をくるくる巻く。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、野菜を巻いたグルクンの巻き終わりを下にして、中火で焼く。
- ⑥グルクンに火が通ったら、タレを流し入れサッとからめる。※タレは焦げやすいので弱火、または手早く行う。

- 花ごはん 290kcal
- 2種マッシュ 50kcal
- へちまチーズ焼き 46kcal

#### 先生ひとくちアドバイス

- 普段の買い物を通し、沖縄の食材や旬のものを覚えてあげて。特に魚などは姿を見せるだけでもためになります。

でも有名なのよ。親子で料理することで、地の食材を知る良い経験にもなったようです。ところがあずみさん、お味の方は?「野菜も柔らかくって、すごくおいしい。今度はチーズを巻いてみたいわ!」



調理指導  
伊是名 カエ  
管理栄養士・健康運動指導士

◆プロフィール  
学校、病院、企業の栄養士を経て1991年にヘルスプランニング カエ、2002年にVIVACE CAFEを設立。健康と美容に関するプロの知識をベースに県内複数の病院にて栄養指導や料理教室、運動指導などを行っている。

### すくおいしい! グルクンのことも 教わったよ

転がしながらまんべんなく火を通

下ごしらえを済ませ、火を通した野菜を巻いていきます。上手に巻くコツは「魚の身の細い方を手前にして巻くこと」。さらにあずみさんは、にんじんとアスパラガスの配置にも工夫を凝らしています。真剣ですが楽しんで。先生いわく「料理は楽しいと感じることが一番」。さあ、次はいよいよ焼き上げです。



ポイント3



ポイント4

等分してカット、彩りよく盛りつける。串を刺して楽しさを演出。



ポイント1



ポイント2

3枚に下ろしたグルクンに塩と酒を少々を振る。スーパーなどでフイルム状にしておくとよい。

# 親子の食育

食材 + ふれあい = 食育

おいしくいただきま〜す!

## 親子の食育

### 県産食材を使ったお弁当

6月:今が旬! 県魚グルクン

今月のテーマ VOL.2 楽しんでできるお魚レシピ

